

えひめを食べよう！『えひめ地産地消』レシピ

地鶏丼



材料（4人分）所要時間 10分

| | | |
|--------|-----|----|
| 井のだし | 420 | cc |
| 出し汁 | 350 | cc |
| 濃口しょうゆ | 20 | cc |
| 淡口しょうゆ | 20 | cc |
| みりん | 30 | cc |
| 地鶏 | 400 | g |
| タマネギ | 1 | 個 |
| 青ネギ | 少々 | |
| 卵 | 8 | 個 |

作り方

出し汁を鍋にかけ、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりんを加えて井のだしを作る。地鶏は小口切りに、タマネギは半月切り、また、青ネギは3センチ程度に切る。

を に入れ、中火で火を通す。

地鶏に火が通ったら卵をよくとき、中に入れる。

卵が半熟になったら、適量のご飯にかけて出来上がり。

ワンポイント

地鶏に火を通しすぎないこと。

卵を半熟の状態を食べると、よりおいしい。

ちょっと甘めの味付けになるが、多くの愛媛の人に好まれる。

食材について

愛媛の地鶏と言えば、伊予路しゃも、奥伊予地鶏、媛っこ地鶏、伊予赤どりなど色々ありますが、中でも媛っこ地鶏は、えひめ愛フード推進機構の「愛あるブランド」に認定されたブランド産品です。

全国的にも珍しい四元交配の地鶏で、平成14年度に県の養鶏試験場が開発しました。コクと旨味、適度な歯ごたえが特徴の、媛っこ地鶏を使った地鶏丼もお勧めです。



●●● 料理提供：松山空港レストラン東雲（愛媛県松山市南吉田町 2731 松山空港内）●●●